

Retrouvez également nos autres recettes de saison ...



*Bourek Annabi
brick à la viande hachée et à l'œuf*



Basboussa aux amandes



Panna Cotta vanille framboise

... et toutes nos recettes sur www.sanofi-diabete.fr

Ce contenu a été élaboré en collaboration avec Mme Céline Benoit,
Diététicienne du Service de diabétologie du PR Hartemann,
CHU de la Pitié-Salpêtrière - Paris



Les recettes de saison

**Quiche au thon
et légumes du soleil**

Quiche au thon et légumes du soleil

Composition nutritionnelle
pour 1/6 part



6 personnes 35 minutes 40 minutes

Ingrédients

Pâte brisée

- 200 g de farine de blé semi-complète T 80
- 60 g de beurre
- 70 ml d'eau
- 1 pincée de sel

Garniture

- 40 cl de lait demi écrémé
- 2 œufs moyens
- 2 petites boîtes de thon au naturel de 130 g
- 1 petit oignon
- 2 petites courgettes (250 g)
- 1/2 poivron rouge, vert et jaune
- 3 petites tomates (200 g)
- 50 g de comté râpé
- Sel, poivre, 1 gousse d'ail, herbes de Provence, 1 cuillère à café de curry et 1 cuillère à soupe de moutarde

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7).
- 2 Étaler la pâte brisée dans un moule haut (5-6 cm) de 24 cm de diamètre, piquer le fond avec une fourchette et faire précuire 15 minutes.
- 3 Eplucher courgettes, oignon et poivrons et les couper en dés avant de les faire revenir sans matière grasse dans une poêle bien chaude (les légumes doivent rester croquants).
- 4 Préparer l'appareil avec les œufs, le lait, sel, poivre, ail, curry et herbes de Provence.
- 5 Garnir le fond de tarte avec la moutarde puis disposer le thon émietté égoutté.
- 6 Rajouter les légumes cuisinés et terminer par les tomates coupées en rondelles.
- 7 Verser l'appareil, parsemer de comté râpé et enfourner pendant 40 minutes.
- 8 Baisser le four à mi-cuisson à 180°C suivant la coloration de la tarte.